

WellCAT講座進行表（初級講座）

2020年9月1日

No	日程	テーマ	内容	使用テキスト
1	10/5	E - 1 哲学入門	①哲学とは何？ ②誰でも必要なこと ③現代に生きる哲学 ④セラピスト哲学	SO - 1
		A - 1 恒常性	①しくみ ②支える働き ③不調	Th - 1
2	10/19	D - 1 社会を動かしている力	①支配している力 ②そこで起る歪み ③求められる各人の哲学とセラピー	SO - 1
		A - 2 細胞	①構造と働き ②遺伝のしくみ	Th - 1
3	11/2	B - 1 食と栄養	①各種栄養素 ②食生活 ③不調	In - 1
		A - 3 脳と神経	①構造と働き ②身体と心をつなぐ働き ③不調	Th - 1
4	11/16	C - 1 脳と心理	①大脳辺縁系の働き ②情動と心理 ③不調	SO - 1
		A - 4 新陳代謝	①健康を支える働き ②生命活動の基本 ③不調	In - 1. SO - 1
5	12/7	B - 2 運動	①効果 ②種類 ③エネルギー	In - 1
		C - 2 心のでき方	①各個人の心を支える要因 ②脳との関わり ③不調	SO - 1

No	日程	テーマ	内容	使用テキスト
6	12/21	D - 2 価値観	①個人の価値観 ②社会の価値観 ③価値観の見直し	SO - 1
		前半演習	①前半の流れの復習 ②重要ポイント演習	SO - 1
7	1/12 (火)	E - 2 生きている人間を支える要素	①なぜ生きているか ②支えるもの ③そこで生ずる苦と楽	SO - 1
		A - 5 内分泌	①各種の内分泌器 ②その働き ③不調	Th - 1
8	1/25	B - 3 睡眠と休息	①休息の意味 ②睡眠のメカニズム ③不調	In - 1
		D - 3 各種の生活シーン	①各種のシーンでの心の働き方 ②そこでの意識と欲望と挫折	SO - 1
9	2/1	C - 3 ストレス理論	①ストレスとは ②メカニズム ③心身への反応 ④対処法	In - 1. SO 1
		A - 6 免疫	①免疫のしくみ ②かかわる器官 ③不調	Th - 1
10	2/15	E - 3 生きていることの意味	①生きていることの展望 ②意識と無意識 ③求められる哲学	SO - 1
		A - 7 骨と筋肉	①骨とは ②骨格系 ③関節 ④筋肉の働き ⑤心とのつながり	Th - 1
11	3/1	初級演習	①初級全体の流れを復習 ②ここからからでも分る人間の生き方 ③プレゼンテーションの演習 ④資格テストの説明	SO - 1

使用テキスト分類

1. Th-1 (AEA Jセラピスト用公式テキスト)
2. In-1 (AEA Jインストラクター用公式テキスト)
3. SO-1 (初級用オリジナルテキスト、毎回配布)